

★各種健診(検診)・相談など

重要

健診(検診)は電話でお申し込みください。

※聴覚・言語障害のある方など、電話での申し込みが困難な方は、希望する健(検)診申し込み受付開始日より前にご相談ください。

実施日時		場所	申込開始日	項 目						
				肺がん・結核検診 ※1 特定・後期高齢者 健康診査 ※2	胃がん検診 (胃部X線 検査)	大腸がん 検診 (便潜血検査)	無料 歯科健診	乳がん 検診	子宮頸がん 検診 (集団検診)	子宮頸がん 検診 (施設検診)
7月28日(金)	午前	保健福祉 センター	6月12日(月)	○	○	○		○		
	午後						○			
8月15日(火)	午前	保健福祉 センター	7月 3日(月)	○		○				
	午後	白木谷小学校		○						
6月～11月 (祝日を除く 月～金)	9:30	JA高知病院	5月8日(月)～ 受診希望日の 1週間前まで ※1週間前が祝日の 場合、その翌日まで							○
※「○」が実施する健診(検診)です。 事前に申込が必要です。			対象者 料金など	※1 40～64歳/200円 65歳以上/無料 ※2 加入している保険 によって異なります。	40歳以上 900円	40歳以上 400円	全市民 無料	40歳以上 1,000円	20歳以上 600円	20歳以上 800円

心の健康相談

「令和5年度 精神保健福祉相談」

心の健康を大切にされていますか？

「心の健康に関する様々な悩み」について、精神科嘱託医師が相談に応じます。プライバシーに配慮し、秘密は厳守します。

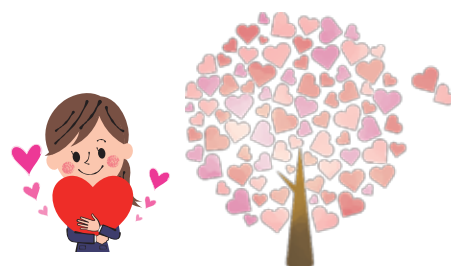
■開催日／令和5年6月12日(月) 13:30～16:30
7月18日(火) 13:30～16:30

※日程は嘱託医師の都合により変更になる場合があります。

■場 所／高知県中央東福祉保健所
香美市土佐山田町山田1128-1

■定 員／各回3名(1名につき1時間程度)

■申込方法／南国市保健福祉センターへ1週間前
までに、電話でお申し込みください。



離乳食教室

～ゆうゆう
赤ちゃん～

離乳食の進め方や赤ちゃんのお口の発達について一緒に
学んでみませんか。事前に電話でお申し込みください。

■日時／6月21日(水) 13:30～14:30
■場所／保健福祉センター ■参加費／無料
■持参物／母子手帳・筆記用具・抱っこひも
(子どもさんがご一緒の方)
■定員／8組 ※調理実習はありません。
※子どもさんと一緒に参加できますが、託児はありません。

乳幼児健診

■受付時間／12:45～14:00
■場所／保健福祉センター

対象の方には通知書でお知らせします。
電話でお申し込みください。

4カ月児健診	6月29日(木)
10カ月児健診	6月22日(木)
1歳8カ月児健診	6月 8日(木)
3歳6カ月児健診	6月15日(木)



休日在宅医

(変更する場合があります)

日	曜	当 番 医	電話
6月 4日	日	たかはし内科小児科(緑ヶ丘)	865-5680
6月11日	日	しばた整形外科(大堀甲)	864-3412
6月18日	日	きび診療所(明見)	804-6500
6月25日	日	南国病院(大堀甲)	864-3137
7月 2日	日	北村病院(東崎)	864-2101

※当番医療機関では、専門外の疾病は十分診察できない場合があります。

上記の健診などの
申し込み・問い合わせは

保健福祉センター

〒783-0004 南国市大堀甲320
☎088-863-7373まで



この印の事業は高知家健康パスポートの
ヘルシーポイントの対象事業です。



この印の事業は南国市健康ポイント
の対象事業です。

健康文化都市・南国



子育て
支援センター

ひよこルーム

(保健福祉センター内)



未就園児とその保護者が対象です。おもちゃや遊具・絵本もあり、子どもさんと一緒に遊べる場所になっています。親子で気軽にお越しください。

ひよこひろば (未就園児と保護者)	月・金 (9:30～14:30) 火・水 (12:00～14:30)
よちよちひよこ (主に生後6カ月から歩き始めるまで)	火・木 (9:30～12:00)
マタニティ&ベビーひよこ (主に妊婦さんと生後6カ月まで)	水 (9:30～12:00)
育児相談 (電話、来所での個別相談も受け付けています)	月～金 (9:30～16:00)



★よちよちひよこ・マタニティ&ベビーひよこへの兄弟
を連れての参加は、スタッフにご相談ください

計測日
(9:30～
11:30)

*6/13(火) よちよちひよこ、
6/14(水) マタニティ&ベビーひよこ
計測をされる場合は、感染症対策のため
バスタオルをご持参ください。



子育て講座



◎場所／ひよこルーム ※講座の申し込みは、本人のみとさせていただきます

『手形・足形アート』 —子どもさんの手形・足形作品で思い出づくり—

■日 時／6月6日(火) 10:00～11:30(受付9:30～)
■講 師／坂本 可奈(petapeta.art.®アドバイザー)
■対 象／未就園児と保護者
■定 員／親子10組(先着順)
■材料費／500円
■持ち物／A4ファイル・おしりふき・抱っこひも
◎申込開始／5月17日(水)～



『ミュージック・ケア』 —音楽に合わせて親子で体を動かそう!—

■日 時／6月20日(火) 10:00～11:30(受付9:30～)
■講 師／岩城 美喜江(ミュージックケア認定指導者)
■対 象／10カ月～2才までの子どもさんと保護者
■定 員／親子10組(先着順)
◎申込開始／6月1日(水)～



子育て講座(次回予告)

『ベビーヨガ』 ■日時／7月4日(火) ■申込開始／6月14日(水)～
『ベビーマッサージ』 ■日時／7月11日(火) ■申込開始／6月14日(水)～



マタニティ教室

(これからママ・パパの集い)



これから出産を迎える妊婦さんとご家族を対象に、マタニティ教室を開催します。初産・経産は問いません。
妊娠が分かったら、早めの参加をおすすめします。

クラス	日 時	内 容	持 参 物
①出産準備 クラス	7月 11日(火) 13:30～16:00 (受付13:00 ～13:30)	◎助産師・歯科衛生士・栄養士からのワンポイントアドバイス ・妊娠中から知って得する授乳 ・お口の健康と、「マイナス1歳から始める、虫歯予防」 ・妊娠中に気をつけたい食生活 ◎自分らしいお産のために ・赤ちゃんとお話しながら、妊娠中から心も体もお産の準備 ・パパやご家族も、大切な主役!	母子手帳 筆記用具 ゆうゆうガイド (ピンクの冊子)
②育児準備 クラス	7月 25日(火) 13:30～16:00 (受付13:00 ～13:30)	◎沐浴実習：赤ちゃん人形を使ってお風呂に入れる練習 ◎妊婦体験：ママの体の変化を体験してみよう ◎相談コーナー：助産師・歯科衛生士・栄養士・保健師が対応 ◎赤ちゃんのお世話：オムツ替えや抱っこ練習	母子手帳 エプロン 筆記用具 ゆうゆうガイド (ピンクの冊子)

①②の両方、または一方のみの申し込みも可能です。

■場所／保健福祉センター ■定員／各クラス10組 ※当日の託児はありません。
■参加費／無料 ■申込方法／事前に電話でお申し込みください。
■次の開催は、①9月5日(火) ②9月26日(火)です。